

2011年度強化合宿(第3回)の報告

2011年4月9~10日 第3回強化合宿(静岡・磐田市、掛川市)

●4月9日



室内トレーニング



ミーティング



練習風景1



練習風景2

●4月10日



コートが無償提供いただいた株式会社スキノマシンさん



(株)スキノマシン・鈴木さんの挨拶(右は通訳の伊久美さん)



試合終了後(鈴木さんとコーチと役員を含む全員)

1. 目的

2011年6月に開催される国際大会(ドレセ・マエレ杯)に選抜された代表選手が決まり、残り2ヶ月に迫った同大会に向けて強化合宿(第3回目)を実施しました。今回は国際大会の模範試合として静岡へ出向き、静岡産業大学との練習試合を行いました。

2. メンバー紹介

(1)代表選手(男子3名、女子3名)

松下哲也(大阪)、芦野正樹(神奈川)、斎藤一茂(静岡)

辻岡瑞恵(大阪)、松下恵(大阪)、豊田恵子(大阪)

(2)コーチ:内藤公広さん(健聴者)

(3)スタッフ;手話通訳者(1名)、役員(計3名)

手話通訳者:伊久美さん(静岡在住)

役員:梶野事務局、稲辺技術委員、村尾

3. スケジュール

■2011年4月9日(土) 雨のち晴れ 【9:00~19:00】 指導者:内藤コーチ

場所:静岡産業大学磐田キャンパス(静岡県磐田市)

※朝から雨天のために練習ができず、同大学の教室を借りてトレーニングとミーティングを実施しました。

(1)トレーニング(10時~12時)

下半身強化(スクワット系、体幹などのメニュー)

(2)昼休み(12時~12時45分)

(3)ミーティング(12時45分~14時)

テーマ「代表としての心構え」

背負っているもの、必要な行動、チームワーク、素晴らしい敗者について各自レポートに記入したものを発表してもらい、内藤コーチが要点をまとめて講義しました。

(4)合同練習(15時~19時)

※14時頃に雨が止んだので、14時から15時まで静岡産業大学内にあるテニスコートの水溜まりを掃除。

静岡産業大学庭球部の皆さん(男子6名、女子2名)が強化練習に協力してくれました。

【男子の練習メニュー】

ボレーボレー → ショートラリー → ストローク対ボレー → 短いボールのアタック → アップダウン形状(球出し→アタック→ポイントプレー) → ポイント練習 → サーブ練習

【女子の練習メニュー】

ボレーボレー → ショートラリー → ラリー → 球出しによるフォアハンド練習 → ストロークでのポイント練習
→ 球出しによるバックハンド練習 → ポイント練習 → サーブ練習

(5)ミーティング後、現地解散

■2011年4月10日(日) 晴れのち曇り 【9:00~15:00】 指導者:内藤コーチ

場所:株式会社スギノマシン掛川工場(静岡県掛川市)

※練習試合に協力して下さった人たち

静岡産業大学庭球部の皆さん(男子5名、女子2名)

男子:金田さん、門野さん、岸山さん、鈴木さん、及川さん

女子:友田さん、青島さん

株式会社スギノマシン庭球部(男子1名) ★飛び入り参加(内藤コーチの承認済み)

伊東さん

(1)ウォーミングアップ(9時~9時30分)

(2)挨拶(9時30分~9時45分)

※コートを提供いただいた株式会社スギノマシン/鈴木さんより

(3)シングルス試合(9時50分~13時45分) ※すべて1セットマッチ(ゲーム2-2からスタート)

男子:10試合(1人:各3試合)、女子:6試合(1人:各2試合)を行いました。

※途中から、株式会社スギノマシン/伊東さんが飛び入り参加しました。

(4)ダブルス試合(13時45分~15時) ※すべて1セットマッチ(ゲーム2-2からスタート)

男子ペア:3試合、女子ペア:3試合を行いました。

(5)ミーティング後、解散

4. 強化対策部長からの総評

今回の合宿は初日から豪雨となり、練習できない分は静岡産業大学(以下、静産大)の教室で体力強化とミーティングに費やしました。体育館も利用できない状況でしたが、教室でもトレーニングはできるんですね。おかげさまで内密の濃いメニューが消化でき、選手全員の身体を鍛錬することができました。

雨が上がったのが15時だったので、練習時間が19時まで延びましたが、貴重な時間をいただいた静産大庭球部の皆さんとの合同練習は選手各自の課題克服のためにも勉強になったと思います。

2日目は静産大のコートが事情によって借りられませんが、静岡出身でもある内藤コーチが事前に静岡の企業へ問い合わせた結果、掛川市内にある株式会社スギノマシンさんから専用コートを提供いただきました。当日に御礼を差し伸べるついでに、株式会社スギノマシンさんの庭球部に存籍している選手も途中から飛び入り参加で練習試合を行っていただきました。

静産大と株式会社スギノマシンさんの練習試合では、シングルス戦とダブルス戦を行い、シングルス戦のみ数回の勝利を収めて全敗は免れましたが、数人の選手がプレッシャーからコントロール面が乱れていた場面を何度か見かけました。プレッシャーに強くなるにはメンタル面で自分の心を強く磨くしかありません。

5月の強化合宿が国際大会直前での最後となるので、悔いのないよう、全力を出し切ってもらいたい。

最後にコートを提供していただいた株式会社スギノマシンさんと静産大、コート整備をしてくださった鈴木さんと仲間たち、練習試合の相手に協力いただいた静産大庭球部の皆さんと伊東さん、この場を借りて御礼を申し上げます。

以上